**10 Consejos para interrumpir comentarios racistas**

1. **Escucha** de manera atenta antes de formular una respuesta. Las personas pueden escucharte mejor después de haberse desahogado de lo que llevan dentro.
2. **Sé valiente:** Hace falta valor para enfrentarse a algo que va en contra de tus principios.
3. **Respira profundo y mantente calmado/a.** Todos hemos tenido momentos en que nos enojamos tanto que queremos tirar cualquier cosa de un lado del cuarto al otro. Quizás algunos de nosotros hasta lo hemos hecho. Hay una diferencia entre debatir y pelear, y si expresas tus puntos con tranquilidad y raciocinio, la conversación tendrá mejores resultados.**[[1]](#footnote-1)**
4. **Utiliza filtros:** Como nos han dicho nuestras madres y abuelas, no es lo *que* dices sino *cómo* lo dices. Cuando alguien dice algo que nos ofende, nos dejamos llevar por las emociones y no ponemos atención a las palabras que usamos ni al volumen de nuestras voces. Pero lo tenemos que hacer; nadie va a escuchar lo que tengas que decir y tomarte en serio si estas gritando o usando palabras ofensivas.
5. **Haz preguntas**: Trata de extraer las inconsistencias e irracionalidades en su opinión haciendo preguntas bien pensadas que intentan llegar al fondo de la situación.
6. **Separa el pecado del pecador:** El hecho que un amigo o familiar diga algo ofensivo o guarde opiniones ofensivas normalmente no cambia el amor que sentimos por ellos. Evita tacharlo, como de “racista” **– las personas se enojan más cuando se les *llama* racista que por el hecho de que sus acciones *fueran* racistas.** [[2]](#footnote-2)
7. **Haz declaraciones con “Yo”:** En lugar de expresar una opinión general, deja que la persona sepa cómo te hizo sentir personalmente el comentario o el chiste. Comparte tus experiencias y emociones personales, y refiérete a los valores en común que sabes que ambos comparten.
8. **Exprésate y déjalo ir**: Todos queremos demostrar las razones por las cuales estamos en lo correcto y que la otra persona se equivoca. En estas situaciones puede ser también importante estar dispuesto a expresar cómo te sientes y luego dejarlo o cambiar el tema. No es siempre posible cambiar los corazones y las mentes con una sola conversación pero es igual de importante expresar cómo te sientes y retar la intolerancia.
9. **Reflexiona:** Es importante tomar tiempo y pensar en la interacción cuando estés solo/a o con aliados que se sientan de la misma manera. Evaluar la situación, tu respuesta y el impacto de tu respuesta es crucial para formar los próximos pasos.
10. **No te rindas:** Estar dispuesto/a a confrontar, a incomodar y expresarte es una parte crucial de acabar con el racismo. No te desalientes si no consigues inmediatamente la respuesta que deseas. Comprométete a la lucha de largo plazo y entiende que tus palabras sí impactan, tanto a la persona que hace el comentario de racismo como a aquellas personas que están siendo testigos de tu interrupción.
1. [http://www.ailydot.com/opinion/racist-family-members-ferguson-thanksgiving/](http://www.dailydot.com/opinion/racist-family-members-ferguson-thanksgiving/) [↑](#footnote-ref-1)
2. <http://www.creativespirits.info/aboriginalculture/people/how-to-deal-with-racist-people#ixzz3tNf5lcH9> [↑](#footnote-ref-2)